

Slacklinen: Jumps und Variationen

Die Serie zum Slacklinen geht in die zweite Runde: Jumps sollen trainiert werden. Dazu stellen wir Übungen und eine entsprechende Beispiel-Lektion zur Verfügung.

Bevor Sprünge geübt werden, sollten die Schülerinnen und Schüler kontrolliert auf dem Band stehen und das Gleichgewicht halten können.

Wer die ersten Variationen beherrscht, kann neue ausprobieren. Dabei sollte immer von Basisformen ausgegangen werden. Danach können Kombinationen und Weiterentwicklungen versucht werden.

Es ist ratsam, für das Training Schuhe mit sehr dünnen Sohlen anzuziehen.



→ [Übungen](#)

→ [Lektion](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO